



今回のテーマは  
高齢期の活力低下  
について（フレイル\*）

# 瓦町健康ステーション 健康長寿講座

ご来場の際は  
なるべく公共交通  
機関をご利用  
ください

- 会 場：瓦町健康ステーション 大会議室(瓦町 FLAG 8階)
- 定 員：全 4 回コース、36名（抽選）
- 対 象：高松市内在住の65歳以上の方
- 受講費：無 料
- 申込み：往復はがきに、①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、  
④電話番号、⑤健康長寿講座参加希望を記入して、  
以下の宛先までお申込みください。（はがき1枚につき2名まで）

〒760-0054

高松市常磐町一丁目3-1 瓦町FLAG 8階  
瓦町健康ステーション 健康長寿講座担当 宛



申込締切：令和8年1月22日（木）必着

スマートフォンから  
も申し込みます

2月

◆ 令和8年2月14日（土）13:30～15:00

テーマ：フレイルとは、社会参加の重要性について知ろう

講 師：香川県作業療法士会 作業療法士 三福 優太 先生  
阿部 美月 先生

◆ 令和8年2月28日（土）13:30～15:00

テーマ：健康長寿を目指して

フレイルを防ぐ食生活

講 師：香川県栄養士会 管理栄養士 竹下 千恵子 先生

3月

◆ 令和8年3月14日（土）13:30～15:00

テーマ：あなたのお口と耳は健康ですか？

～元気に食べて会話を楽しむために～

講 師：香川県言語聴覚士会 言語聴覚士 橋本 茉咲代 先生

◆ 令和8年3月28日（土）13:30～15:00

テーマ：フレイルを防ぐからだづくり

～理学療法士といっしょに行うかんたん運動～

講 師：香川県理学療法士会 理学療法士 中條 洋輔 先生

\*フレイルとは筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。

生活習慣を改善することで、健康な状態に戻ることができます。